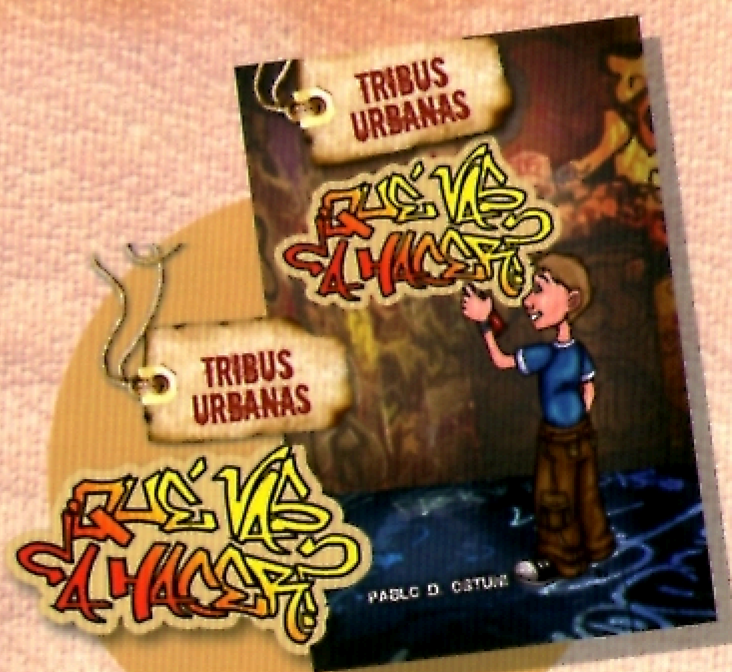








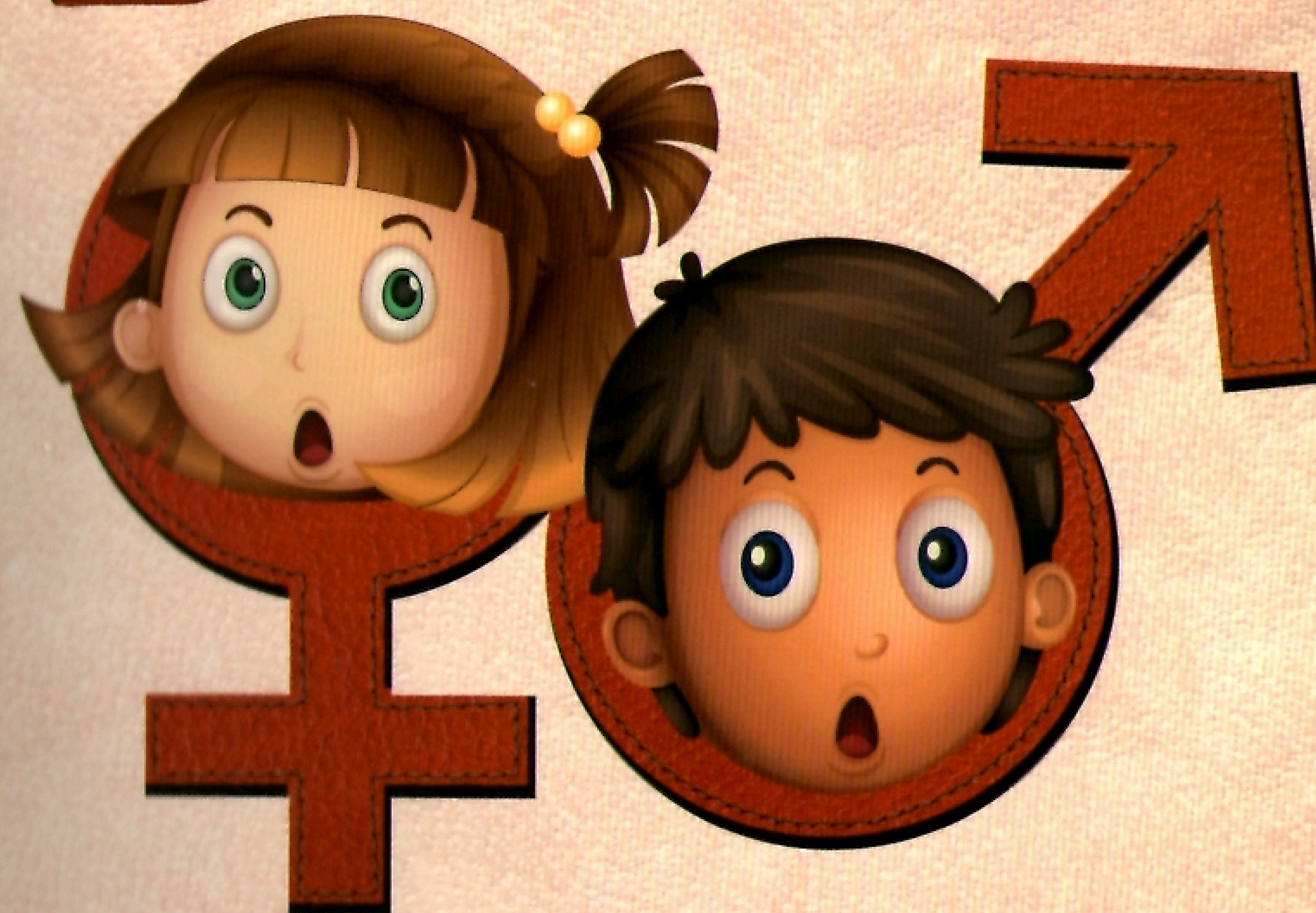


Ediciones New Life

ISBN 978-950-769-231-4
9 789507 692314

SEXUALIDAD

Raquel Morales

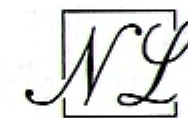


ALGO ESTÁ SUCEDIENDO

SEXUALIDAD

ALGO ESTÁ SUCEDIENDO

Raquel Morales



Ediciones **New Life**

Av. San Martín 4555, B1604CDG Florida Oeste
Buenos Aires, República Argentina

Algo está sucediendo
Sexualidad
Raquel Morales

Dirección: Stella M. Romero
Diseño: Romina Genski
Ilustración: Shutterstock

Libro de edición argentina
IMPRESO EN LA ARGENTINA - Printed in Argentina

Primera edición
MMXII – 4M

ISBN 978-950-769-231-4

Morales, Raquel
Algo está sucediendo : Sexualidad / Raquel Morales / Dirigido por Stella M. Romero - 1ª ed. - Florida : New Life, 2012.
32 p. ; il. ; 21 x 15 cm.

ISBN 978-950-769-231-4

1. Espiritualidad cristiana. 2. Educación sexual. 3. Educación en valores. I. Romero, Stella M., dir. II. Título.
CDD 248.5

Se terminó de imprimir el 06 de julio de 2012 en talleres propios (Av. San Martín 4555, B1604CDG Florida Oeste, Buenos Aires).

—105794—

ÍNDICE





No fuiste creado por azar, eres especial. Eres hijo de Dios y él te ha creado con muchas capacidades físicas, mentales, espirituales y sociales. Todas ellas pueden ayudarte a crecer y ser feliz. Y es muy importante que elijas desarrollar tus capacidades en armonía y de acuerdo a los consejos de nuestro Padre celestial.



En este libro conversaremos sobre uno de los aspectos que Dios creó para la felicidad del ser humano: la sexualidad.

La sexualidad es un regalo de Dios, para que los seres humanos se regocijaran en su masculinidad (hombre) o feminidad (mujer). Los primeros seres humanos fueron creados con un anhelo y deseo intrínsecos del uno por el otro, tanto física, sexual, emocional, psicológica y espiritualmente. En el principio, cada uno llegó a entenderse a sí mismo y al otro.

En el matrimonio, el propósito de Dios fue que un hombre y una mujer se unieran de por vida por una promesa de pacto. En esta relación cada uno ve al otro como alguien conforme a su propio ser, igual pero diferente, alguien a quien amar y que respondería con amor.

Dios creó dos géneros: masculino y femenino. Ambos sexos fueron creados para acompañarse, complementarse, respetarse y compartir la vida.

"Cuando Dios creó al hombre, lo creó a su imagen; varón y mujer los creó, y les dio su bendición". Génesis 1:27, 28 (DHH).

Nuestro ser es un todo, es decir, no hay diferencia entre el cuerpo y el espíritu.

DESDE EL PRINCIPIO

"Desde antes que yo naciera, fui puesto bajo tu cuidado; desde el vientre de mi madre, mi Dios eres tú". Salmo 22:10 (Versión *Dios Habla Hoy*, en adelante, DHH).

Nuestras características físicas y emocionales están unidas sin poder separarlas, están integradas y unas afectan a otras, juntas hacen lo que somos: un ser único e irrepetible.

"Que Dios mismo, el Dios de paz, los haga a ustedes perfectamente santos, y les conserve todo su ser, espíritu, alma y cuerpo, sin defecto alguno, para la venida de nuestro Señor Jesucristo". 1 Tesalonicenses 5:23 (DHH).

La pubertad (entre los 9 y los 14 años, aproximadamente) es la época de tu vida donde se producirán varios cambios importantes en tu cuerpo, en realidad, en todo tu ser. Tu razonamiento comienza a ser más abstracto y complejo (por eso, en la escuela comenzarás a estudiar las funciones matemáticas), las emociones son más intensas y profundas (a veces te encontrarás riendo o llorando sin sentido) y tu cuerpo se desarrolla (¡muchas veces te sentirás un extraño o extraña en tu cuerpo!). El crecimiento físico del cuerpo será lo más visible. Todos estos cambios harán que te cuestiones la manera de ver el mundo. Por esta razón, también habrá cambios espirituales, por lo general, en la etapa final de la adolescencia.

No tienes que asustarte, todos los seres humanos han pasado por esta etapa. Cambiar no tiene nada de malo, eso dependerá de cómo lo enfrentes. Lo que sí debes saber es que EL CAMBIO ES INEVITABLE. Y es importante que lo puedas pensar como una oportunidad para ser mejor y feliz.





En las chicas

Los primeros cambios físicos que notarás son:

¿Por qué será que paso mucho tiempo mirándome al espejo?

Es importante que puedas reconocer los cambios que se están produciendo en tu cuerpo, y mirarse al espejo es una forma de hacerlo.

¿Qué les sucede a las niñas en la pubertad?

A continuación describimos los primeros cambios físicos más importantes que notarás durante la etapa de la pubertad.







LOS PRIMEROS CAMBIOS



Para la mayoría, la pubertad en las niñas empieza cuando los pechos comienzan a crecer.

La piel. En general, la piel se hace más grasa y es posible que transpires más que antes. Es muy probable que te salgan granos en la cara y en la parte superior de la espalda. La presencia de este tipo de acné juvenil se debe a desequilibrios hormonales. Una buena alimentación, libre de grasas y azúcares, mejorará el aspecto de tu piel.

El vello. Durante la pubertad te saldrá vello en el pubis, en las piernas y en las axilas.

La forma de tu cuerpo. Durante la pubertad las caderas se ensanchan y la cintura se acentúa. La grasa empieza a acumularse en el estómago, las piernas y las nalgas.

El pecho. Primero notarás un pequeño bulto, que puede producir dolor debajo del pezón, que está empezando a crecer. No te preocupes si tus pechos crecen más lento o más rápido que los de tus amigas. Cada persona es distinta.



En los chicos

Aproximadamente los niños suelen pasar a la pubertad entre los 10 y los 16 años.

A menudo, el crecimiento corporal es muy notable durante uno o dos años. ¡Cambiarás tu talla de zapatos y pantalones más de tres veces en un año!

Los cambios que aparecerán en tu cuerpo son:

El vello. Te crecerá vello en las axilas, las piernas, la cara y el pubis, justo encima del pene. Es posible que aparezcan pelos en el pecho, aunque no todos los hombres tienen vello en esta zona. En la cara aparecen primero pelos finos en la zona del bigote.

La piel. Tendrás la piel más grasa y sudarás más que antes. Es probable que te salgan granos en la cara y/o espalda, muchos padecen acné juvenil.

La voz. Los cambios en el timbre de tu voz ocurrirán alrededor de los 14 años. Durante un tiempo tendrás un tono extraño, hasta que termines de cambiar tu registro y tendrás voz de hombre. Si te gusta cantar, ya podrás participar en cualquier conjunto vocal con una voz definida: tenor (agudo), barítono (medio) o bajo (grave).

Forma del cuerpo. Serás más alto y tus hombros se ensancharán. Ganarás peso. Los músculos crecerán y se endurecerán. Practicar deportes en esta época es muy importante.

El pene. El pene y los testículos crecen y tendrás erecciones más a menudo debido a un aumento de las hormonas sexuales.

Uno de los cambios más importantes es que el aparato reproductor madura. Eso significa que –físicamente- podrías concebir un bebé.

Algunas glándulas que segregan hormonas son las responsables de provocar los cambios relacionados con la madurez sexual.

En general, las niñas ingresan primero que los niños en la pubertad. Todo dependerá de la herencia y las características individuales.

Principales glándulas que intervienen para que se presente la madurez sexual

Glándula	Hormona	Función
Hipófisis	Estimulante de los folículos (HFE)	Provoca la maduración de las células sexuales (óvulos y espermatozoides).
	Luteinizante (HL)	Induce la producción de progesterona y testosterona y permite que se lleve a cabo la ovulación.
Ovarios	Estrógenos	Regulan la aparición de los caracteres sexuales secundarios en la mujer. Intervienen en el desarrollo del ciclo menstrual.
	Progesterona	Interviene también durante el ciclo menstrual.
Testículos	Testosterona	Ayuda a que maduren los espermatozoides.

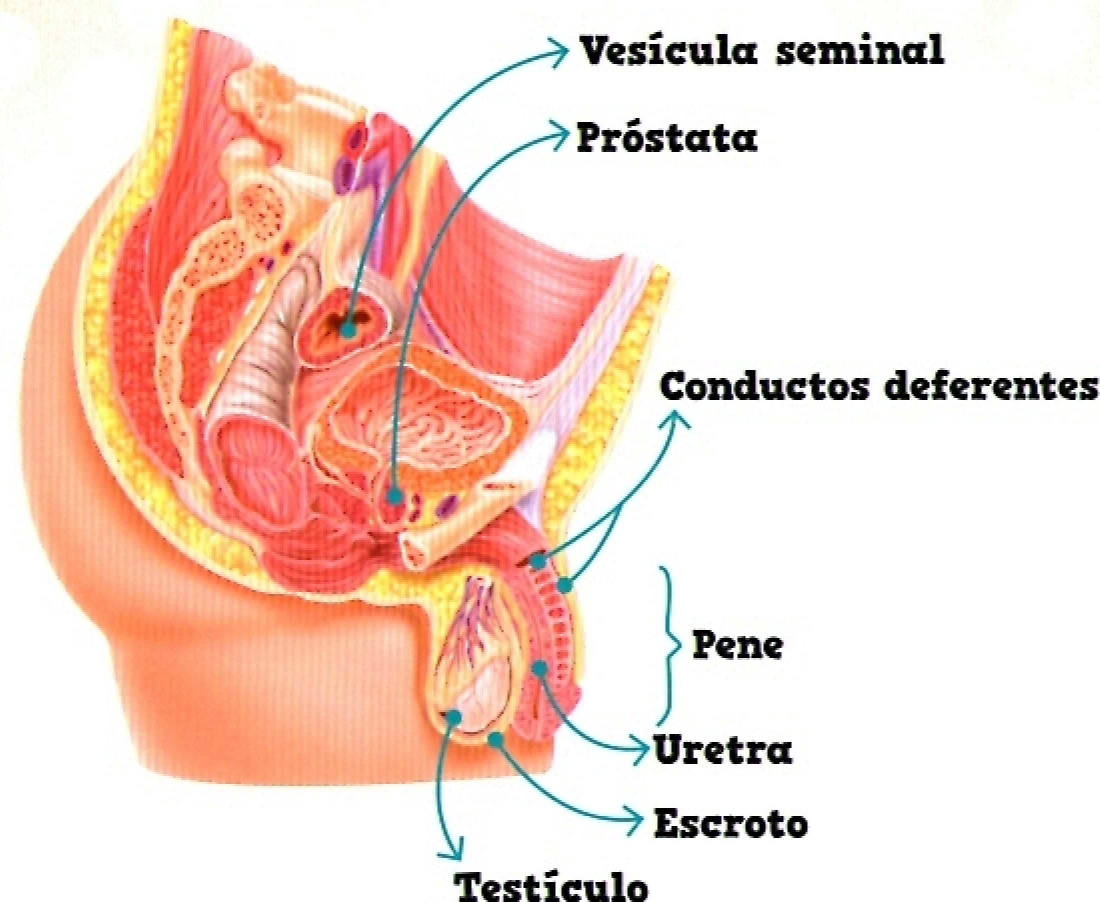
Cuando nace un bebé, posee todas las partes del sistema reproductor, pero hasta la pubertad no tendrá la facultad de reproducirse.





El aparato reproductor del hombre está formado por órganos genitales internos y externos, aunque la mayor parte del sistema se encuentra en el exterior de su cuerpo.

Los órganos genitales externos son el pene y el escroto y los órganos genitales internos son los testículos, los conductos deferentes, la vesícula seminal, la uretra y la próstata.



Los testículos son los órganos encargados de fabricar los espermatozoides, es decir, las células sexuales masculinas, y producen millones de ellos.

Los conductos deferentes son unos tubos que conducen los espermatozoides desde los testículos hasta el pene.

Las vesículas seminales y la próstata fabrican un líquido que sirve de alimento y transporte a los espermatozoides.

La uretra es un conducto que lleva los espermatozoides al exterior.

El pene es el órgano por el que los espermatozoides salen al exterior.

En el interior del pene está la uretra, (conducto para la salida del semen y para la orina).

El escroto es una bolsa de tejido que aloja y protege a los testículos.

APARATO REPRODUCTOR MASCULINO





¿Qué es eyacular?

La eyaculación es la salida de semen o esperma por el pene. El esperma está formado por miles de espermatozoides, que son producidos constantemente en los testículos. El semen es un líquido de color blanquecino. El esperma vuelve a ser fabricado por el organismo después de cada eyaculación.

Muchas veces, el semen hace su primera aparición mientras duermes. A este episodio se lo conoce como polución nocturna. Quizás alguna mañana adviertas que tu ropa interior está mojada. Estas poluciones son involuntarias y normales y no tienes de qué preocuparte. Esto significa que tu mente y tu cuerpo están madurando.

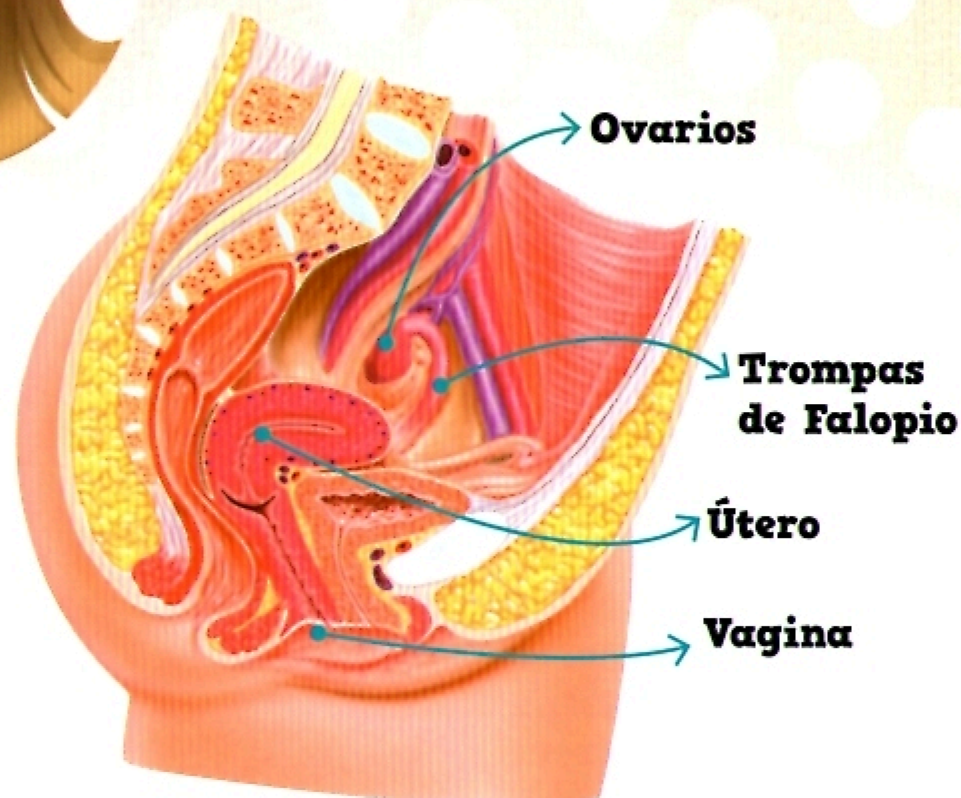
En cada eyaculación se eliminan entre 300 y 500 millones de espermatozoides.

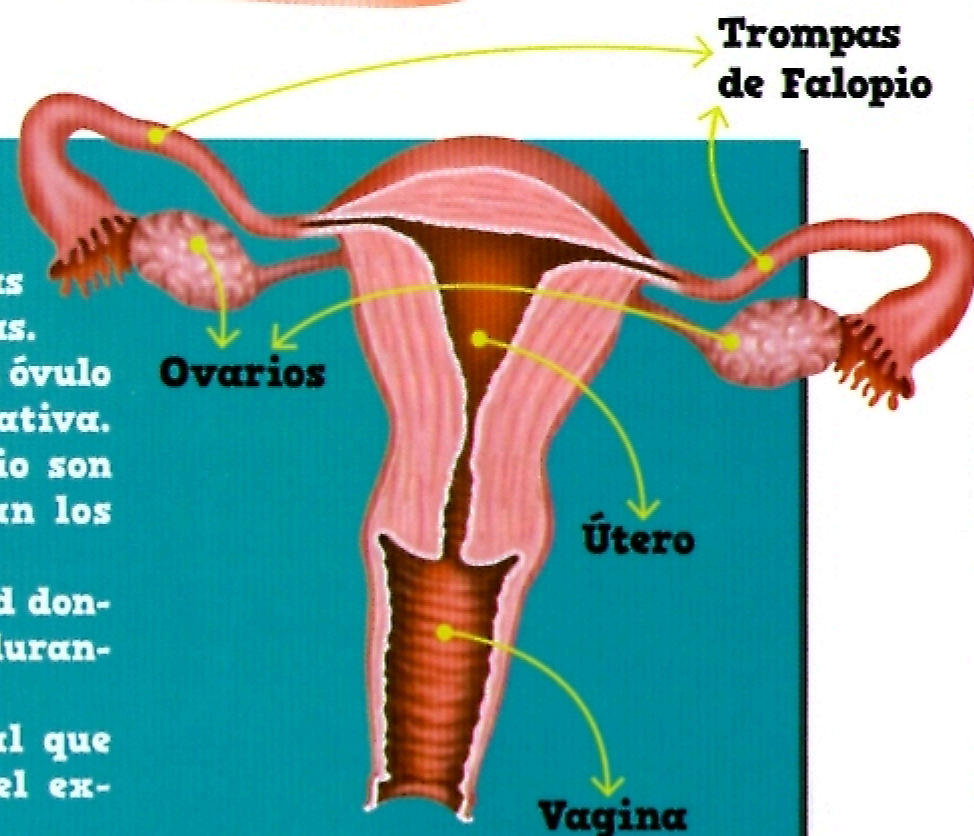
APARATO REPRODUCTOR FEMENINO



El aparato reproductor de la mujer está formado por órganos genitales internos y externos.

Los órganos genitales internos son los ovarios, las trompas de Falopio, el útero y la vagina.





Los ovarios son dos órganos encargados de producir óvulos, es decir, las células sexuales femeninas.

Cada ovario produce un óvulo al mes, de manera alternativa.

Las trompas de Falopio son conductos que comunican los ovarios con el útero.

El útero es una cavidad donde se desarrolla el bebé durante el embarazo.

La vagina es un canal que comunica el útero con el exterior.

Los órganos genitales externos son la vulva y el clítoris. La primera está formada por los labios mayores y los labios menores y el segundo es una protuberancia de la piel, extremadamente sensible, ubicada en el interior de la vulva.

Además, las mamas son dos órganos situados en el pecho, encargados de secretar leche durante la maternidad y la lactancia del bebé. Son semiesféricas y en el centro se encuentra el pezón, rodeado de una zona oscura llamada areola.





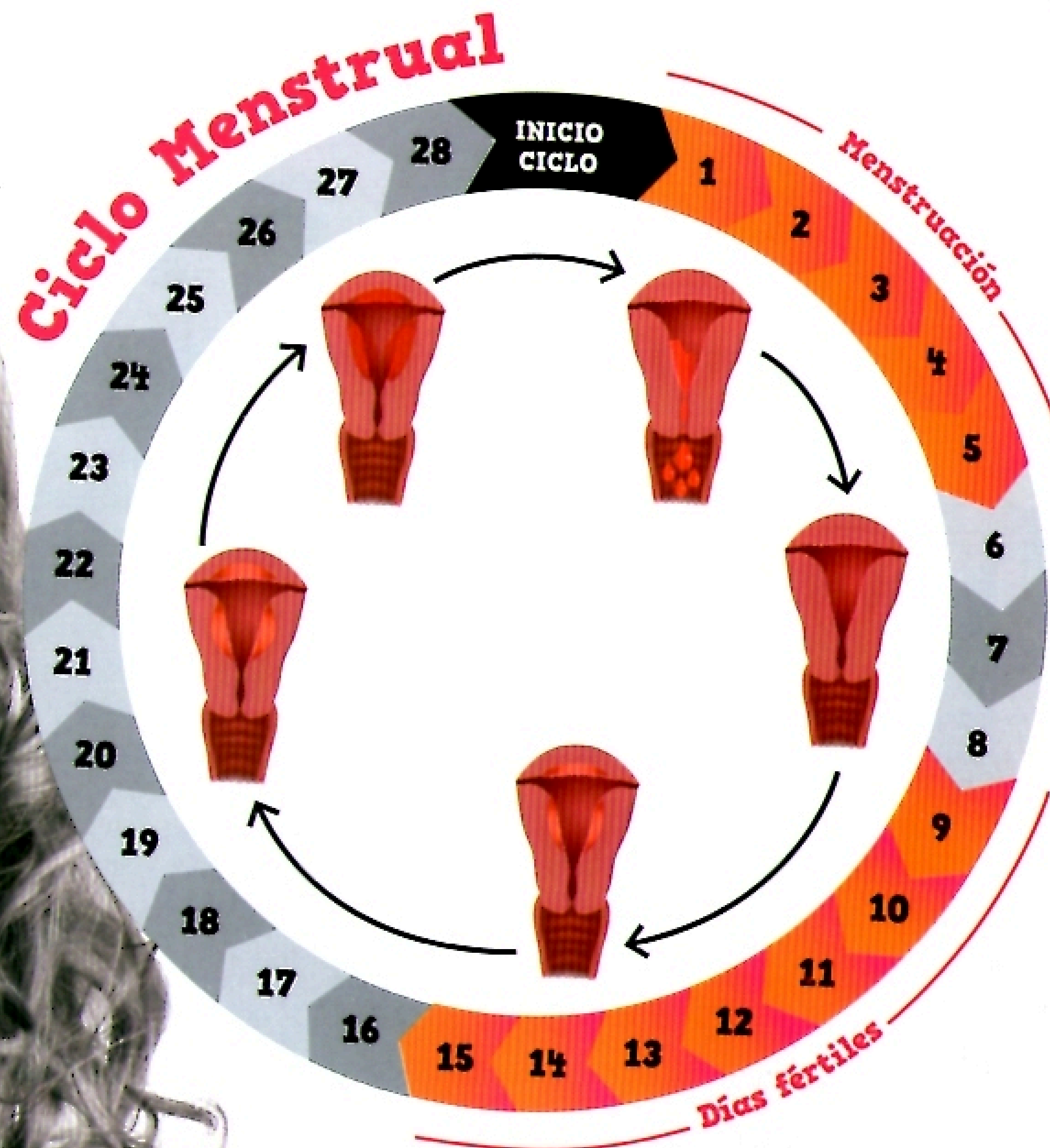
¿Qué es la menstruación?

La menstruación indica el inicio de la madurez sexual, cuando los ovarios empiezan a producir huevos u óvulos. La menstruación suele empezar entre los 9 y los 16 años de edad. A partir de la primera menstruación, una niña puede quedar embarazada con la posibilidad de tener hijos hasta, aproximadamente, los 40 años de edad. También hay excepciones.

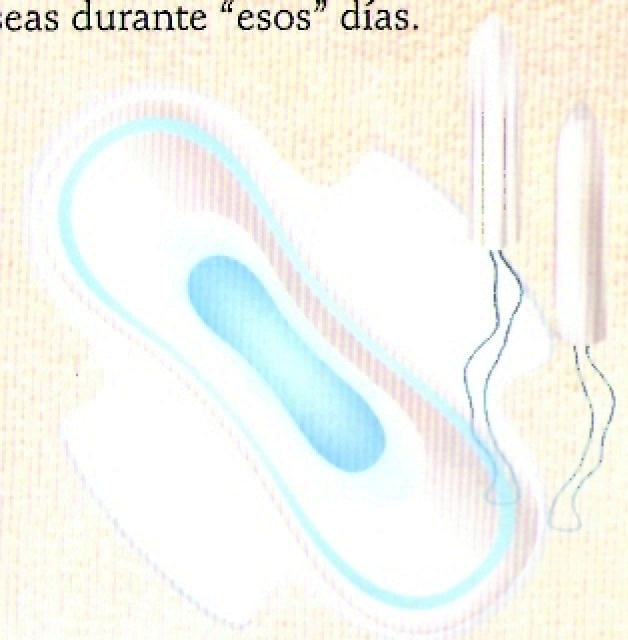
La menstruación es la salida de sangre a través de la vagina. Esa sangre proviene del endometrio, que es el tejido más interno del útero. El sangrado perdura alrededor de tres a cinco días.



La menstruación es parte de un ciclo o período, denominado "ciclo menstrual".



Para evitar complicaciones indeseables, tendrás que utilizar toallitas higiénicas o tampones. Si decides utilizar tampones, aprende a insertarlos bien con la ayuda de tu madre, y a cambiarlos frecuentemente para evitar infecciones. La higiene es muy importante durante la menstruación. Tal vez tengas molestias, dolor, cambios de humor, depresión, ansiedad, incremento de peso o incluso nauseas durante "esos" días.





Es necesario el registro mensual de los días de menstruación en un calendario. De esta manera podrás llevar un mejor control.

Cuando la sangre cae desde el útero a través de la vagina significa que ha finalizado el ciclo menstrual, que comenzó unos 25 días antes, en el momento cuando el óvulo salió del ovario, se deslizó a través de las trompas de Falopio y comenzó su viaje hasta el útero. Si el óvulo es fecundado por un espermatozoide, se implanta dentro de la pared del útero, que tiene todos los nutrientes necesarios para mantener al óvulo hasta que se convierte en un ovocito (óvulo fecundado). Cuando esto sucede, la menstruación se interrumpe y significa que una mujer está embarazada.



¿Cómo se hace el amor?

Cuando una pareja de esposos decide “hacer el amor”, busca intimidad, se acercan, se acarician, se desean y, además de las diferentes sensaciones y emociones que sienten en ese momento, hay dos cosas que suceden en el cuerpo de cada uno. El pene del varón se endurece (erección) y la vagina de la mujer se humedece (lubricación). Cuando los dos están listos, llega el momento en que el varón introduce su pene en la vagina de la mujer. Después de algunos movimientos rítmicos, sucede la eyaculación del semen (células sexuales masculinas). Una vez que el esperma ingresó por la vagina puede suceder que un espermatozoide llegue a penetrar el óvulo de la mujer. En este momento maravilloso sucede la fecundación y se comienza a formar un embrión, es decir, un futuro bebé. La mujer ha quedado embarazada.

¡NO ENTIENDO NADA!



Esto no significa que siempre que un hombre y una mujer hacen el amor el resultado sea uno o más bebés. Para que un óvulo sea fecundado, la mujer debe estar en sus días fértiles, es decir, aproximadamente entre el día 11 y el 16 de su ciclo menstrual.

Además, existen formas artificiales de impedir la fecundación o concepción. Son los llamados métodos anticonceptivos. Por ejemplo, el varón puede utilizar un profiláctico o condón sobre su pene, la mujer puede utilizar un diafragma en el interior de su vagina o ingerir pastillas anticonceptivas. Existen muchos métodos anticonceptivos, tanto para varones como para mujeres, pero no es necesario por ahora profundizar en cada uno de ellos.



PARA ELLAS

¿Por qué siento dolor durante mi menstruación?

La mayoría de las mujeres sienten algún tipo de dolor durante la menstruación en algún momento de sus vidas. Se siente dolor cuando el útero se contrae para eliminar la mayor parte de su interior. No todas las mujeres sienten el mismo dolor, algunas mujeres sólo sienten dolor de vez en cuando y otras mujeres nunca sienten dolor.

Algunas mujeres sienten dolor en sus pechos. La causa del dolor es el cambio en el nivel hormonal. Esto hace que tus senos acumulen líquido y eso los hace más sensibles y pesados. Pero no debes preocuparte, esta sensación pasará rápidamente una vez que tu período menstrual haya terminado.

Ante cualquier duda, consulta a tu ginecólogo.

¿Qué cuidados debo tener cuando estoy con la menstruación o período?

La menstruación es una parte saludable y normal de ser mujer. Con el período menstrual puedes ir al colegio, ayudar con las tareas de tu casa, ver a tus amigos, hacer deportes o lo que quieras. Solamente debes ser cuidadosa con la higiene personal, es decir, debes bañarte e higienizarte periódicamente.

¿Cuándo debo ir al ginecólogo/a?

La visita al ginecólogo/a sería oportuna cuando comienzas a ver tus primeros cambios de maduración sexual, es decir, cuando tus pechos comienzan a crecer.

CUIDADOS INTENSIVOS

PARA ELLOS

¿Cómo debo higienizar mis genitales?

El pene está cubierto por el prepucio. Cuando te bañas, la piel se ablanda; tienes que correrla bien hacia atrás y lavarla con agua y jabón. Debes higienizarte con cuidado, pues la zona es muy sensible. Después de un buen enjuague, seca bien la zona para evitar la aparición de hongos.

¿Hay ropa interior más adecuada que otra?

La ropa interior (boxer, slip, calzoncillos) no debe apretar el aparato reproductor masculino; solo debe contener a los genitales, dándoles protección de golpes y/o movimientos bruscos.

¿Qué es la fimosis?

No te asustes, no es nada grave. Es cuando el prepucio no es elástico y cierra el extremo superior del pene. Debes visitar al médico y te indicará qué hacer. No debes preocuparte.



1 ¿Qué es la masturbación?

La masturbación es la estimulación manual de los órganos genitales para obtener placer. Cualquier persona puede masturbarse si lo desea, sin importar si es varón o mujer. Masturbarse no causa ceguera, pelos en las manos, ni ninguna otra enfermedad, como algunos creen. Pero sí puede ocasionar cansancio, deficiencia en el estudio, encierro, mal humor, etc.

Practicar deportes, realizar actividades al aire libre en grupo y utilizar nuestras habilidades y capacidades para ayudar a otros puede ser una buena forma de descargar la ansiedad sexual y evitar una práctica como la masturbación, que de práctica no tiene nada, pues no es productiva en absoluto y es perjudicial para nuestra mente.

El plan de Dios es que seamos felices y sintamos placer por medio de las caricias de amor de nuestro ser amado, cuando estemos casados.

2 ¿A qué edad puedo tener novio/a?

No hay una edad determinada para comenzar a tener novio/a pero se recomienda que tengas una cierta madurez y estabilidad emocional. El noviazgo debe ser una etapa muy bella en una pareja. Para una niña, escuchar que su novio le dice que es linda, buena, dulce... ¡es tan romántico! Para el varón, sentir que su novia lo mira con ternura y le dice que lo quiere... ¡es tan emocionante! Los novios manifiestan sentimientos agradables el uno por el otro y, aunque el corazón es solo un músculo, pareciera que en esos momentos fuese a estallar de alegría y emoción.

El noviazgo es un periodo de preparación y expectativa para el matrimonio. También implica lealtad, espíritu de entrega, respeto y delicadeza. Nos da la oportunidad de conocer a la persona con la cual queremos compartir toda la vida. Son decisiones tan importantes que deben ser meditadas, no repentinas o caprichosas.

Pídele a Dios en oración el consejo sabio. Él te conoce y sabe lo que te hará feliz. Espera su respuesta confiadamente.

PING PONG DE PREGUNTAS

3 ¿Cómo me voy a dar cuenta si estoy enamorado/a?

Cuando miramos a nuestro enamorado/a, el corazón se alegra y pareciera que late más rápido. Pensamos todo el tiempo en él o ella y solo queremos estar junto a nuestro ser amado.

En esta primera etapa sobresale una atracción física o emocional, aunque ese sentimiento es bello y es el comienzo de un largo camino hacia el verdadero amor. Es decir, no debes confundir el estado de enamoramiento con ese verdadero amor que todos buscan.

Si después de un tiempo de conocer lo que te gusta y disgusta de la otra persona, sigues enamorado de esa persona, entonces el noviazgo está madurando. Pero recuerda que conocer profundamente a otra persona lleva tiempo.

El estar enamorado de alguien tiene que ver con un sentimiento supremo: el amor. Si quieres saber cómo reconocer al verdadero amor, repasa 1 Corintios 13. Allí se definen las cualidades del verdadero amor.





4

¿Qué son los anticonceptivos?

Los anticonceptivos hacen posible que un hombre y una mujer tengan relaciones sexuales con menor riesgo de un embarazo no deseado. Existen varios métodos anticonceptivos, aunque la abstinencia (es decir, no "hacer el amor") es el método más efectivo de evitar un embarazo. Las parejas casadas deben buscar información médica para poder decidir qué método anticonceptivo utilizar, si desean no tener hijos por un tiempo.



5

¿Puede una persona cambiar su sexo? ¿Por qué sí o por qué no?

El cambio de sexo se refiere a las cirugías de reconstrucción genital que se aplican en personas.

Dios te conoce desde antes de nacer. Esto significa que sabe tu ADN (carga genética). Nadie nace por azar, Dios tiene un propósito para ti y te ha dotado de dones para realizarlo, uno de esos dones es tu género. Tú eres libre de emplearlos para crecer y ser feliz, pero no es el plan de Dios que cambies tu género sino que lo aceptes como parte de la identidad que te ha regalado como su hijo.

6

¿Qué es la pornografía?

La pornografía se refiere a todos aquellos materiales, imágenes o reproducciones que representan actos sexuales con el fin de provocar la excitación sexual de la persona que mira. La sexualidad es un don maravilloso que Dios nos ha dado para disfrutar dentro de un compromiso y pacto matrimonial, para el cuidado de nuestra persona y de la otra. No es el propósito de Dios que las personas realicen manifestaciones sexuales explícitas para que otras personas las observen, pues así se denigra su creación.

La pornografía no presenta la sexualidad en forma realista. En la vida real se requiere de muchos sentimientos y valores que construyen la verdadera felicidad.



7

¿Qué es la pedofilia?

La paidofilia o pedofilia consiste en la excitación o el placer sexual que obtiene una persona adulta a través de actividades o fantasías sexuales con niños. Esta práctica es un crimen y las personas pedófilas van a la cárcel. También está completamente en desacuerdo con la ley de Dios.



8 ¿Qué es el abuso sexual?

El abuso sexual es una de las cosas más violentas que una persona puede hacerle a otra. La persona abusadora "usa" a otra como si fuera un objeto, no tiene en cuenta los sentimientos ni la libertad del otro. La violación es un crimen.

Jamás es apropiado obligar a alguien a participar en cualquier tipo de conducta sexual. Tanto los hombres como las mujeres pueden ser violados.



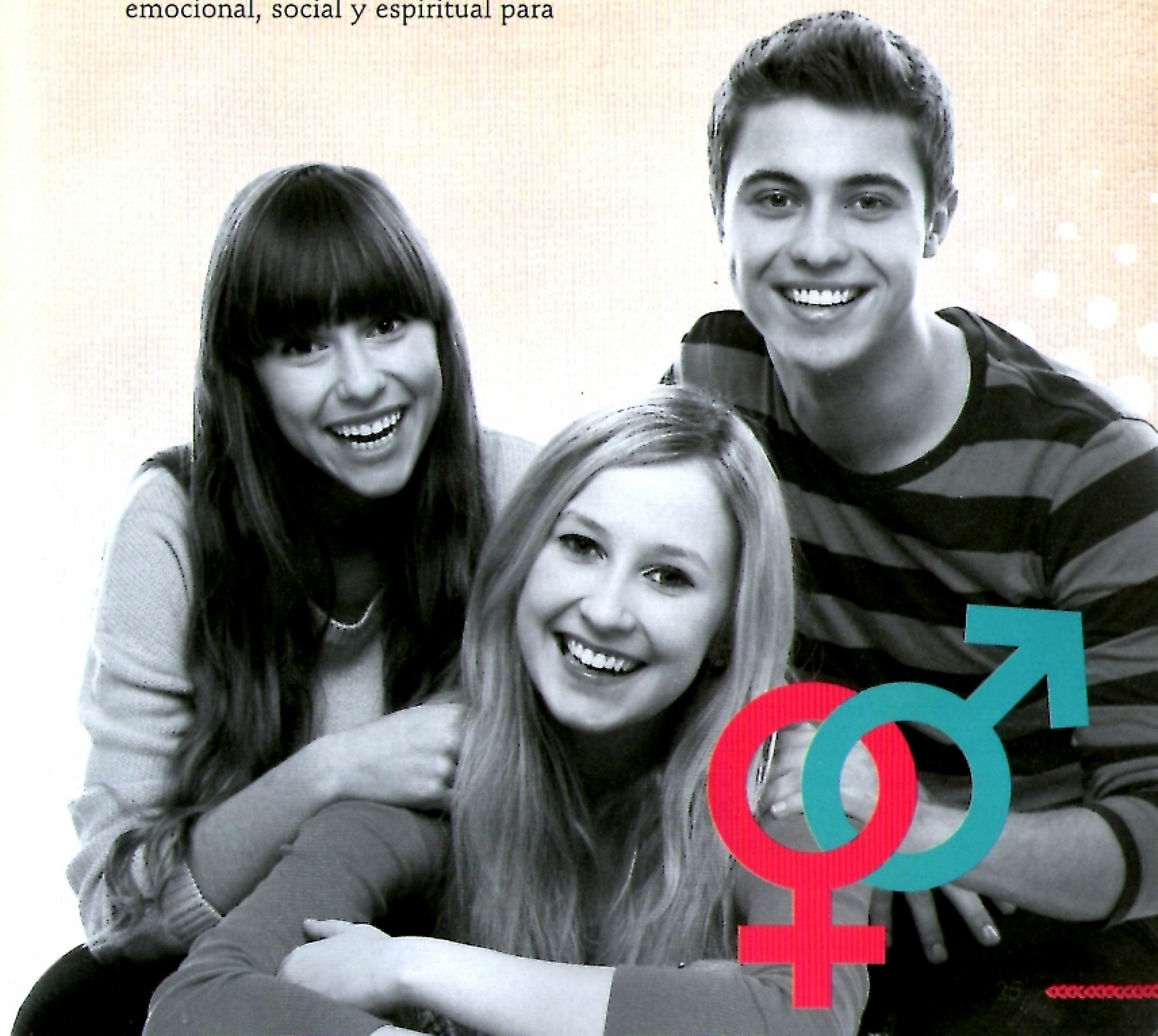


Reglas básicas para protegerse de personas abusadoras por Internet

- **Nunca aceptes encontrarte personalmente con alguien que conociste en Internet.**
- **Evita chatear o hablar sobre temas que son peligrosos o provocativos.**
- **Desconfía de aquellos que quieren demasiada información.**
- **Desconéctate de la red cuando hay algo que parece sospechoso o que te hace sentir incómodo.**
- **Sé cuidadoso/a al subir fotos o videos en Facebook o YouTube. Selecciona lo que vas a publicar y piensa lo que escribes.**
- **Nunca des tus claves, ni siquiera a tus amigos.**
- **Habla con tus padres o tutores sobre alguna dificultad, no tengas miedo. Ellos sabrán cómo protegerte. No lo dudes.**

9 Si recién podemos tener sexo cuando seamos grandes, ¿por qué nuestro sistema reproductor ya está listo a los 12 años? ¿Para qué nos sirve?

El ser humano no es solamente un cuerpo. Tu aparato reproductor puede estar maduro para concebir un bebé, pero eso no significa que estés preparado para ser padre o madre. Es decir, para tener relaciones sexuales las personas deben ser integralmente maduras. Se necesita un proceso de maduración emocional, social y espiritual para tomar decisiones importantes en la vida. Por ejemplo, hay algunas decisiones trascendentales que deberías considerar primero: 1) tu entrega a Cristo por medio del bautismo, 2) la elección de una carrera o profesión; y 3) la elección de la persona con quien te casarás para comenzar un proyecto de familia.



10

¿Qué es la virginidad?

Una persona es virgen cuando no ha tenido relaciones sexuales. Dios ha creado el matrimonio para que las parejas se relacionen en forma íntima y sexual.

Muchos piensan que deben tener relaciones sexuales antes del matrimonio para ser felices. Eso no es verdad, ni es el propósito de Dios, nuestro Creador.

El momento donde dos personas se encuentran y hacen el amor por primera vez debería ser dentro del matrimonio, después de haber tomado un compromiso reflexivo de una relación de amor sincero. Debes saber que ser virgen no es una vergüenza, sino una decisión de cuidado y respeto hacia los preceptos de Dios y también hacia ti mismo.

11

¿Cómo sé cuándo tengo que empezar a usar anti-transpirantes?

En la pubertad deberás tener especial cuidado con la limpieza y el perfume en la piel, porque las glándulas hacen que tu cuerpo transpire más y con olor más fuerte. La transpiración es un proceso fisiológico que permite eliminar toxinas. Casi todo el cuerpo transpira pero hay zonas que lo hacen más, como por ejemplo, las axilas y los pies. Hay que prestarles más atención, porque si se humedecen facilitan la aparición de bacterias que causan el mal olor.

Para evitar situaciones incómodas y desagradables debes: bañarte todos los días, cambiarte de ropa, tener una dieta equilibrada (evitar condimentos y picantes en exceso), emplear anti-transpirantes, talcos para pies, desodorantes y perfumes.

Los anti-transpirantes poseen sales de aluminio que tapan los poros de la piel evitando la salida del sudor por una cierta cantidad de horas. Solamente se los utiliza en las axilas. En cambio, los desodorantes poseen perfume y alcohol; se los puede utilizar en todo el cuerpo pero no evitan la transpiración.



¡ENTREVISTAS!

A un joven

Nombre: Tomás
Edad: 16 años



¿Quién te contó los cambios de la pubertad?

Mi abuelo, porque mi papá murió hace 3 años.

¿Te dio vergüenza?

Sí, pero él me dijo que era normal que me diera vergüenza.



¿Empezaste a afeitarte?

Sí, una vez por semana.

¿Tuviste problemas con el acné, es decir con los granos?

Más o menos, mi mamá me compró un jabón y una crema para cuando me salen. No me gusta mucho ponerme, pero así se me van.



¿Tienes o tuviste novia?

No, no tengo. Un día le dije a una chica que me gustaba y que nos pusiéramos de novios. Ella me gustaba muchísimo, nos pusimos de novios, nos dimos un beso, pero a la semana me dijo que no éramos más novios. Ahora me gusta otra chica, pero ella no gusta de mí, no me habla, ni siquiera me mira.

¿Sabes lo que es una polución nocturna?

Mmm... eh, bueno, una vez me pasó. Ese día me levanté y me bañé, y nadie, ni siquiera mi mamá, se dio cuenta. Aunque quizás sí se dio cuenta, pero lo disimuló. Después se lo conté a mi abuelo y me dijo que no me preocupara, porque era normal. También se lo conté a mis amigos, pero algunos se rieron de mí, por eso no se los cuento más.





A una joven

Nombre: Kyla
Edad: 13 años







¿Qué cambios has notado en tu cuerpo?

Bueno, estoy más alta y los pantalones me quedan chicos. Y también me empezaron a crecer los pechos y tengo vello, me da vergüenza, pero mi mamá me dijo que todos tienen y tengo que acostumbrarme.

¿Has comenzado a usar corpiño?

Sí, es bastante incómodo. No me gusta.

¿Tienes compañeras que usan corpiño también?

Sí, algunas sí y otras no. En realidad, algunas chicas cuentan y otras no.

¿Sabes lo que es la menstruación?

Sí, mi mamá me contó. Una compañera se manchó un día en clase, fue horrible. ¡Pobre! Pero solamente nos dimos cuenta dos amigas y sus familiares vinieron a buscarla. Mi mamá me dijo que lleve en mi mochila toallitas higiénicas por las dudas. Mi amiga me contó que te duele un poco pero que se te pasa. A veces me da miedo.

¿Estás de novia?

No, pero hace unos días un compañero me dijo que gustaba de mí y que quería ser mi novio. Pero yo le dije que no, porque cuando fuimos al cumpleaños de una amiga, él estaba con otra chica y me dio vergüenza cómo la trataba. No quiero que me traten así. Yo no le dije eso a él, pero cuando le dije que no, se enojó

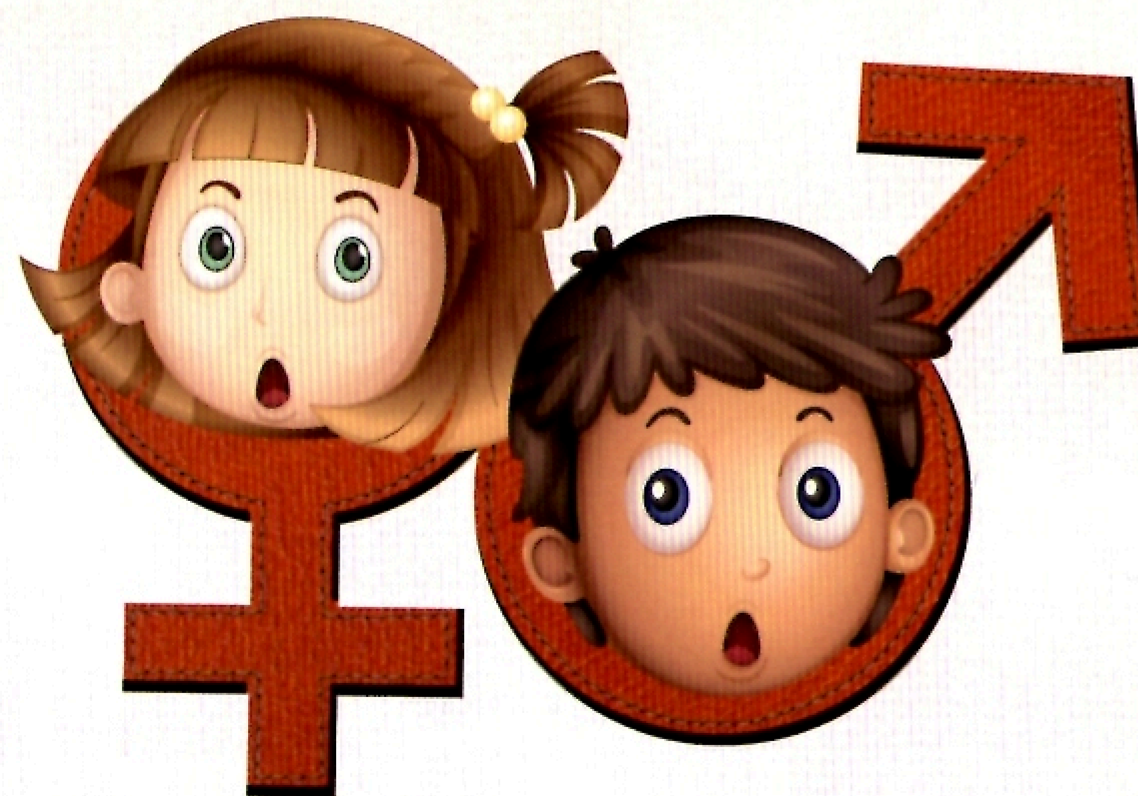
mucho. Nunca me habían dicho que gustaban de mí, eso me gustó un montón. Se lo conté a mis amigas y a mi hermana mayor. Ella me dijo que si el chico no respeta a las chicas, no me conviene. También me dijo que recuerde que soy única y especial, que soy hija de Dios y que nadie tiene derecho a tratarme o hacerme algo irrespetuoso.

¿Qué es lo que te enoja?

Me enoja mucho que no golpeen la puerta de mi dormitorio. Un día estaba frente al espejo mirándome y entró mi hermano, y comenzó a burlarse mucho de mí. Ahora golpea porque si no, le cuento a mamá y lo reta. Aunque a veces mi mamá se olvida de golpear y le digo que lo haga, y me pide disculpas.



ESTOY EN PROBLEMAS, ¿A QUIÉN LE PIDO AYUDA?



Cuando nos encontramos en problemas podemos sentirnos desesperados, con miedo, angustiados o con vergüenza. Esa situación puede paralizarnos o hacer que hagamos algo que complique más las cosas.

Si tienes un problema y no sabes qué hacer, lo mejor es no hacer nada apresurado. Tómate un tiempo para pensar y acudir a la sabiduría de nuestro Creador y Salvador Jesús. No importa cuál sea el problema, Jesús te espera siempre para ayudarte.

Recuerda que hay muchas personas que aman a Dios y estarán dispuestas a ayudarte: busca médicos, psicólogos, capellanes y/o docentes, o alguna persona mayor y cristiana, que sepas que podrá aconsejarte con la sabiduría de Dios.

Confía en las promesas y consejos de nuestro amigo Jesús, ellas te darán la verdadera felicidad.

Lee los siguientes textos bíblicos: Deuteronomio 5:29, Job 11:12-20; Salmo 71:16-18; Isaías 43:1.

Dice el sabio: "Acuérdate de tu Creador en los días de tu juventud". Pero no supongas, ni por un momento, que la religión te hará triste y sombrío y te cerrará el camino del éxito. La religión de Cristo no borra, ni siquiera debilita, una sola facultad. No incapacita al individuo para gozar de la verdadera felicidad; no ha sido designada para disminuir tu interés en la vida o para hacerte indiferente a las demandas de tus amigos y la sociedad" (Elena de White, *Mensajes para los jóvenes*, p. 35).

